JA は何を大切に、どう取り組んでいるのか。伝えたい情報がここにある……。

JA信州諏訪

# JAs民

月刊「ジャスミン」

4

No.134
2015.Apr

## 育つ 農の芽

平井 雄三さん（富士見町）

## 上野大根「最高の味」
## 茅野市でセルリー定植

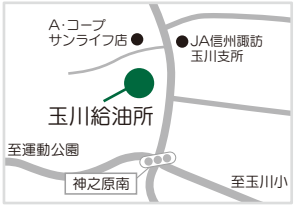
特集

## A・コープが選ばれる理由
## それは、安全安心な国産農畜産物

JAs民 4
月刊「ジャスミン」No.134
2015

2 新規就農者・若手農業者紹介「育つ 農の芽」
4 A・コープが選ばれる理由（わけ）
それは、安全安心な国産農畜産物
6 ネタ摘み「のら歩き」
9 身近な情報局／オススメ農業資材「月間特売!」
10 農ハウ 一菜果彩「元気菜（な） 野菜づくり」
11 農ハウ 一菜果彩「四季彩 花きづくり」
12 農ハウ 一菜果彩「八十八手の米づくり」
13 農ハウ 一菜果彩「家庭菜園 いざ、鎌鍬」
14 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
15 しゃかりき悠々／こども共済えがお
16 〝民〟なの内福薬「高原病院発」
「ここらで一福」「すくすく子育てエール」
18 的を射る 法律・税務相談／各種相談日のご案内
20 〝民〟なの声をご紹介
21 クロスワードパズル／
富士見高原病院より記念祝賀会のお知らせ
22 2016年版JA信州諏訪カレンダー写真募集！
23 なくそう農作業事故！／
理事会ニュース／編集九分九厘

安心してご利用いただけるJA-SS
玉川給油所

安心・安全・快適なカーライフをお手伝い
愛車の洗車からオイル・タイヤのことなど
「カーメンテナンス」はお任せください


営 7時半～19時半
休 無休（元日のみ休）
住 茅野市玉川3040-1
☎0266-72-8015

育つ 農の芽

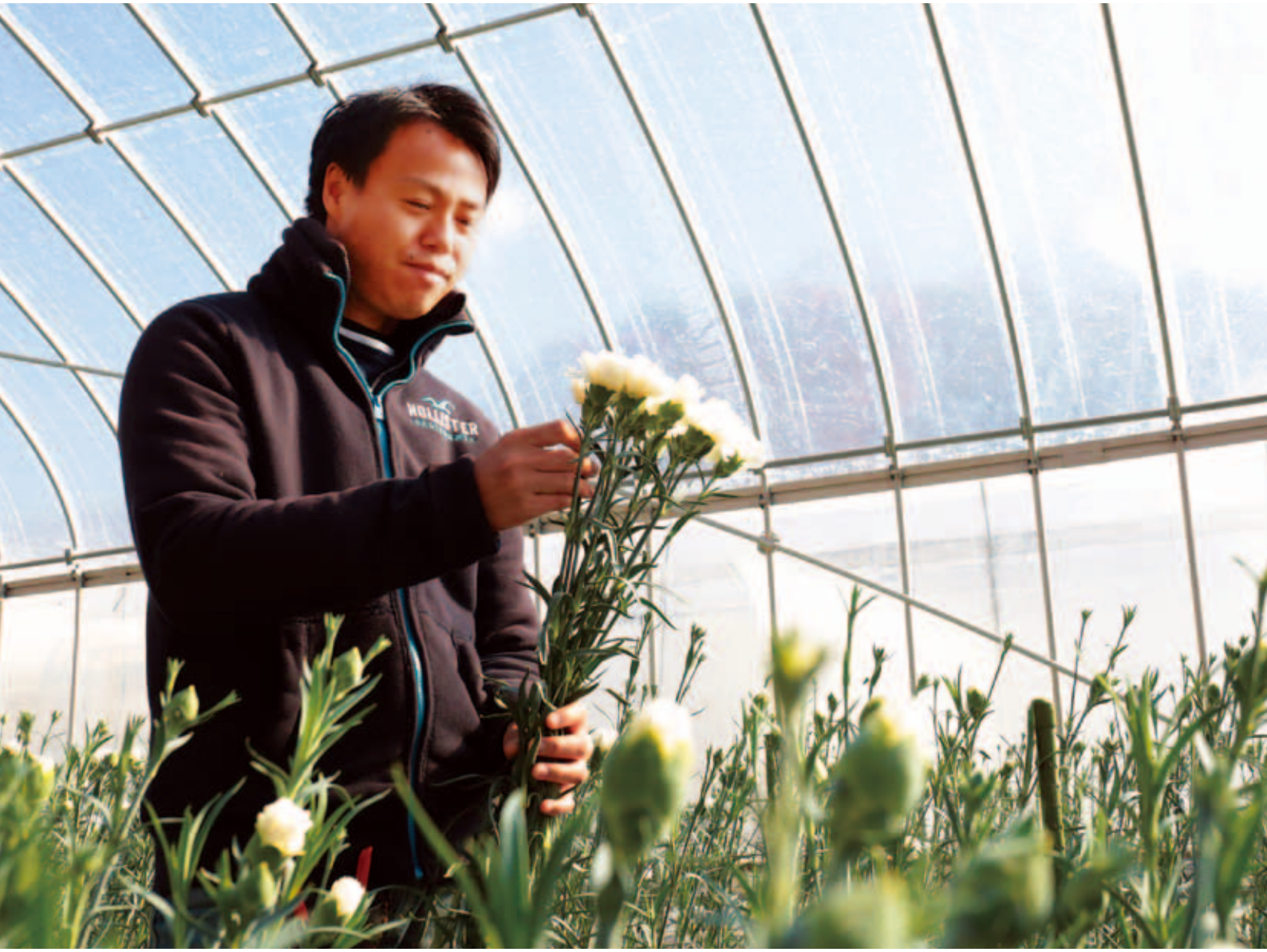
農村の高齢化が叫ばれる中、強い「信念」と「志」を持って農業を始める若者がいる。諏訪の恵まれた自然の中で成長を続ける彼らに、農産物へのこだわりや農業の魅力などを聴いた――。

# 自然の中で働きたい
## 憧れの長野でカーネーション栽培

富士見町立沢にある10棟の施設約17アールで、ピンクや白など7品種のカーネーションを栽培している平井雄三さん。東京で生まれ育ったが、趣味のスキーで訪れていた長野県が気に入り、いつしか「自然の中で働いてみたい」と思うようになっていた。妻には反対されたが、2006年に押し切る形で勤めていた旅行会社を退職。就農への一歩を踏み出した。「長野は水も空気もおいしい。健康的な生活を送れている」と田舎暮らしの良さを実感している。

**平井 雄三さん（39）**
（富士見町富士見）

［ひらい・ゆうぞう］1975年、東京都中野区生まれ。長野に来てから、冬の楽しみとしてゴルフに熱中。「月に1回はプレーしています」。道具集めも好きで、良いクラブを中古で見つけては収集している。好物は焼き肉。



カーネーションの品質を確かめる平井さん（2014年11月18日撮影）

## 就農当時は鍬の名前も知らなかった

都内の旅行会社で、主にビジネスマン向けの海外出張の手配などをこなしてきた。そのかたわら、農業への憧れを現実のものにするため、就農希望者向けのイベントなどに足を運び、情報収集を重ねた。妻の知り合いが佐久穂町でカーネーション農家を営んでいると知り、1日体験という形で作業を手伝わせてもらったことも。簡単な作業だけだったがとても楽しく感じ、就農への意欲が一層高まった。

夫婦ともに都会育ちで子どもも小さかったため、妻からは当然のように反対された。しかし、平井さんの決意は固かった。２００６年1月に退職し、翌月には佐久穂町に移住。カーネーション農家の下で夫婦２人、農業研修に入った。当時は、「（農具の）鍬という名前も知らなかった」と都会育ちならではの苦労を聴かせてくれた。

1年間研修したが、就農の舞台となる農地が思うように見つからなかった。そんなとき、研修中に訪れた富士見町の生産者から、「富士見にはいろいろ土地があるよ」と紹介してもらう。翌年同町に移り住み、さらに1年間研修。農地も見つかり２００８年4月、念願だった独立を果たした。

当時は病害虫の被害を受ける事が多かったが、現在は早めの防除を心がけており、品質も安定。作業スピードは就農当時の倍ほどになっているという。

## 6月中旬の初出荷へ手をかけて栽培

定植は1月から行っており、寒い冬場の管理には苦労している。今年は寒さのあまり凍みさせてしまった苗もあったが、栄養剤の葉面散布で手をかければ「ちゃんとしたものになると思う」と話す。出荷は6月中旬から始まり12月上旬まで続く。昨年は豪雪被害を受けたが、「今年は目標通りの出荷数を確保できるよう、栽培規模を維持して頑張りたい」と抱負を語った。

# A・コープが選ばれる理由（わけ）

## それは、安全安心な国産農畜産物

## 愛されて県下売上NO.1

県内のA・コープレギュラー店舗事業は4月から、価格競争力の強化や消費動向に対応した迅速な意思決定を実現させるため、株式会社長野県A・コープとなりました。今後も、暮らしをより豊かに支え、地元産・県産・国産にこだわった農畜産物の販売拠点というコンセプトは変わりません。これからも「新鮮・安心・健康・環境」に配慮した商品を、心のこもったサービスで提供して参ります。今後とも変わらぬご愛顧をよろしくお願い致します。

A・コープは全国に約800店舗、県内には28店舗を展開しています。当JA管内には、ピアみどり店、サン・ライフ店、原村店、富士見店の4店舗があります。このうち、昭和49年に生活センターとしてオープンした富士見店は多くの皆さまにご利用いただき、県下1位の売り上げを誇るまでに成長しました。

今月の特集は、富士見店にスポットを当て、A・コープ店のこだわりをご紹介します。

### オリジナル商品「エーコープマーク品」

エーコープマーク品は、JAグループのプライベートブランド。食品や日用品など、約1200規格の商品がある。安心と信頼のくらしの良品として、国内産原材料を優先使用。安全や健康に配慮した独自の品質基準を設定し、JAの特色を活かした商品開発を行っている。手頃な価格設定も魅力。

### A•コープとは……

A・コープは、農業協同組合（Agricultural Cooperative）の略称。つまり、農協（JA）グループのスーパーマーケットを意味します。

青果売り場には色とりどりの野菜や果物が所狭しと並べられ、目でも買い物を楽しめる。仕入れ担当は国内で一番おいしい産地を選び、時期ごとに仕入れ先を変える。近年は、県内産を求める声も多い。これに応え、夏場は多くの野菜が地場産・県内産となる。きのこ類は年間を通して、ほとんどが県内産だ。4～5月にかけては山菜や県産アスパラが人気を集める。夏場は果物の入荷が増え、モモやブドウなど品質の高いものが揃う。

店内で刺身に加工し、切りたてを並べる。刺身は25種類ほどを用意。

## 鮮魚

### 豊富な魚類 漁港直送の新鮮さ

「山国の皆さんに魚を知ってもらいたい」と、加工前の魚（丸物）も多数取り揃える。刺身、焼く、煮るなど要望に応じてさばくこともできる。魚類の豊富な日本海産を新潟や石川などから直送。4月はタイを始め、アジやイワシなどもおいしい。

**A･コープ富士見店 店長**
**三井 正康**（46）

当店では毎月1回、店舗利用者懇談会を開き、お客さまからの様々なご意見・ご要望を店づくりや商品開発に活かしております。今後も県内産農畜産物を中心とした商品を豊富に取り揃え、みなさまのご来店をお待ちしております。ぜひ、ご利用ください。

## 青果

### 旬のものを 一番おいしい産地から

豊富な果物が並ぶ店内。産地はどこで、どんな味がするのかなど特徴が一目で分かるようにポップ（広告）を貼ったり、チラシを同封するなどし、手に取りやすい工夫をしている。

管内のA・コープ全店に生産者直売コーナーを併設。夏場は地場産野菜が棚一杯に並ぶ。生産者の顔写真を掲示し、安心感をアピールする。

## 精肉

### 牛･豚･鶏はやっぱり信州産!!

A・コープの精肉は県内産を最優先に、100パーセント国産※にこだわっている。信州産の肉は生産されてから店頭に並ぶまでの流通時間が短いためとても新鮮。長野県から認定を受けた最高品質の「信州プレミアム牛肉」も多数取り揃える。

※原料入手が困難な馬肉、羊肉、内蔵肉など一部の生肉は対象外となります。

## 惣菜

### こめ油で カラッとおいしく

お弁当や揚げ物などが並ぶ「惣菜コーナー」。定番の揚げ物には栄養価が高く、安心な食用油として学校給食での採用も増えている「こめ油」を使用。べたつきや油っぽさが少なく、胃もたれが気になる年配の方にもおすすめ。生寿司の品揃えも充実している。

たくあんを箱詰めする加工組合員（3月4日）

加工施設にたくあんを受け取りにきた予約注文者ら

## 上野大根たくあん完成
### 「最高の味に」

諏訪市上野地区で栽培されている上野大根のたくあん漬けができあがり、３月８日に同地区の加工施設で予約注文者に引き渡しました。10年以上買いに来ているという下諏訪町の深澤勝江さんは、「毎年楽しみにしている。漬けてくれる皆さんを見ると元気づけられるので、来年も買いに来ます」と笑顔で話していました。

同地区にある加工施設では３月４～６日に、地元の９軒でつくる加工組合が箱詰め作業を行いました。初日は12人で、たくあんをぬかと一緒に１箱20本ずつ詰めました。今年は昨年より2000本多い２万4000本を加工。昨年11月にぬかと塩、柿の皮、ナスの葉などとともに漬け込みました。

注文者へは施設引き渡しの他、JAの配達、郵送で届けました。諏訪や上伊那地域を中心に、県内外から注文があります。

同組合の笠原正夫組合長（64）は、「最高の味に漬かった。独特の味と歯応えを味わってほしい」と話しました。

## ㈱A・コープ転籍者を激励
### 信頼される店舗づくりを

富士見町のJA会館ふじみで３月10日、株式会社長野県A・コープへ転籍する職員の激励会を開きました。転籍が決まっている職員とJA役員ら約50人が出席。今後も、安全安心な地場産・県内産・国内産食品を供給し、地域に信頼される店舗づくりを続けることを誓い合いました。

転籍者の大森賢一職員は、「大勢の職員が農協に育ててもらった」と感謝し、「農協を離れるのは寂しいが、緊張感と夢を持って新たな気持ちで頑張りたい」と決意表明しました。

乾杯して決意を新たにするA・コープ転籍職員

ヨガ体操で体をほぐす参加者

## 武津でJAサロン
### 体の使い方学ぶ

３月４日、諏訪市四賀の武津公民館で高齢者生きがい教室JAサロン（武津区社協と共催）を開きました。武津地区の高齢者24人が参加し、ヨガ体操やスコップ三味線などで楽しいひとときを過ごしました。ヨガ体操は、インストラクターの宇治和世さんが講師を担当。宇治さんは、「まっすぐ立って歩くことは健康な生活につながる」と説明し、体を痛めない動かし方や使い方などを伝授しました。

昼食は、郷土食などを盛り込んだ手づくり弁当を味わいました。

セルリーを定植する矢嶋さん（左）ら

苗を運ぶ人、植える人と、手分けして作業を進める

# 茅野市でセルリー定植始まる
## 5月中旬初出荷へ

茅野市内で３月６日、加温ハウスで栽培するセルリーの定植作業が始まりました。５月中旬の初出荷に向けて温度管理や水管理など気の抜けない日々が続きます。JAの2015年度の出荷目標数量は約90万ケース（１ケース10キロ）で、販売額は約22億円を見込んでいます。

JA管内で栽培されるセルリーは、品種選抜を繰り返して生まれたオリジナル品種。肉厚で筋っぽさが少なく生食に向きます。特有の香りが強過ぎないのも特徴で、食べやすいと評判です。

同市玉川の矢嶋敦郎さん（63）は３月７日から、家族ら７人体制で作業を始めました。１月にJAから幼苗を引き取り20～30センチに育て、１株ずつ手際よく植えています。同市を含めた諏訪地方一帯では昨年、豪雪によりハウスの倒壊など大きな被害が発生。矢嶋さんは「今年は災害がなく経過してほしい。来年は御柱祭。高値が出ることを期待する」と話しました。

# 青木さん、星野さん最優秀賞
## 作文図画コンクール表彰式で

農作業の様子を作文や図画で表現する第25回諏訪地区小学生農作業体験作文図画コンクールの表彰式が３月３日、茅野市金沢小学校と原村原小学校で行われ、各賞を受賞した12人に賞状と盾が贈られました。作文の部で星野朱里さん（原小５年）、図画の部で青木詩織さん（金沢小５年）が最優秀賞を受賞しました。

同コンクールは、農業に関心を持ってもらおうと諏訪農業経営者協会や諏訪農業改良普及センターが毎年開いています。今年は作文43点、図画19点が寄せられました。

図画の部で最優秀賞を受賞し、賞状を受ける青木さんら（金沢小）

作文の部で最優秀賞を受賞し、賞状を受ける星野さんら（原小）

## 「畑仕事手伝いたい」

星野さんは、米作りで嬉しかったことや大変だったことを作文にまとめ、「農業は大変で手間がかかると感じた。おじいちゃんの畑仕事を手伝いたい」と決意を新たにしました。青木さんは、稲刈り鎌を使った刈り取りの様子を自画像で表現。「すごい賞をもらい嬉しい。米づくりをしている家族の大変さがよくわかった」と話しました。



♉ 牡牛座 4/20～5/20 【全体運】縁の下の力持ち的な役割が増えるかも。でも、ポジティブに捉え、力を尽くすのが正解。気晴らしには温泉へGO。 【健康運】疲れをため込みやすい時期。休息が必要。 【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

２回切カーネーションで特等賞を受賞した名取さん

施設菊で特等賞を受賞した小林さん

## 富士見町花き立毛品評会
### 特等賞は名取さんと小林さん

３月17日、富士見町のJA会館ふじみで、第32回富士見町花き立毛品評会の褒賞授与式を開きました。圃場での花の生育や草姿、栽培管理などを審査した結果、２回切カーネーションを出品した名取靖さん（乙事）と、施設菊を出品した小林直志さん（神戸）がそれぞれ最優秀賞にあたる特等賞を受賞しました。

品評会は、切り花の品質や栽培技術の向上などを目的に毎年開催。今回は29圃場が出品されました。

## メイク・ウィッグで若返り
### 美と健康体験セミナー開催

当JAは２月24、25日の両日、諏訪市と茅野市のJA施設２会場で美と健康体験セミナーを開きました。〝ウィッグで10歳、コスメで５歳若く〟を目指し、メイクアップをしたりウィッグを使ったりして自らを若返らせる方法を学びました。

プロのメイクアップアーティストから教わった若返りメイクを実践する参加者

## 米の減農薬栽培を支援
### お湯で種もみの病原菌を殺菌

富士見町花き共選所と茅野市玉宮集荷所で３月上旬から約１カ月間、水稲種もみの温湯消毒を行いました。農薬の代わりにお湯でバカ苗病やいもち病の原因菌を殺菌するもの。農薬の廃液処理が不要で環境に優しく、米の減農薬栽培にもつながります。当JAは、取り扱うすべての種もみに温湯消毒を施しています。

担当者は、「消毒済みの種もみは清潔な場所で保管してください」と呼びかけています。

大量の湯気が立ち上る水稲種もみの温湯消毒作業

コロッケやおはぎをPRしたラジオの生放送（SBC本社）

## おふくろの味PR
### さざなみ味工房がラジオ出演

当JAが運営するさざなみ味工房（諏訪市）は２月24日、SBCラジオの人気番組「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」内の「いいJAん！信州〝坂ちゃんにおすそわけ〟」に出演。地元食材を使って手づくりするコロッケやおはぎを、パーソナリティの坂橋克明さん（坂ちゃん）に振舞い、おいしさをPRしました。

同店の小泉ちよみさんと平林成子さんが、生放送中のスタジオを訪問。人気商品のポテトコロッケとカレーコロッケ、あんことゴマのおはぎをおすそわけしました。コロッケは平日150個、休日は350個つくっており、一度に20個をまとめ買いする人もいます。

歌いながら会場内を回り、参加者と握手を交わす中島さん

## 演歌歌手の中島ゆきこさん熱唱 年金友の会小和田支部

年金友の会小和田支部は3月12日、諏訪市の八劔神社斎館で定期総会を開きました。ときどき吹雪くあいにくの天候でしたが、79人の会員が参加。平成27年度事業計画の承認などを行いました。当日は、アトラクションとして演歌歌手の中島ゆきこさんが登場。1時間に渡り、美しい歌声で会員を魅了しました。「青い山脈」「北国の春」を全員で合唱する場面もありました。

役員の改選も行い、新支部長に伝柳町の田中千晶さんを選びました。

**通信員**
小和田支所
金融渉外係
**樋口 智貴**

**担当からひとこと**
年金友の会では、支部の行事以外にも様々なイベントをご用意しています。ぜひ、ご参加ください。

総会後、中山たかしさんを招いて行った歌謡ショー

## 会員の交流や健康増進に力 年金友の会湖東支部

3月11日、年金友の会湖東支部の定期総会を、茅野市の横谷温泉旅館で開き、会員58人が参加しました。平成27年度もスポーツ大会や親睦旅行を通して、会員相互の交流や健康増進に力を入れていくことなどを決めました。2年に1度の役員改選の年にあたり、新支部長に笹原の堀内久昭さんを選びました。

総会後の懇親会では歌手の中山たかしさんが、持ち歌の「高遠さくら悲恋」や「蓼科の風」などを披露しました。

**通信員**
湖東支所
金融渉外係
**森元 真喜夫**

**担当からひとこと**
年金友の会は、健康で楽しい人生を送るために様々な活動をしています。ぜひ、参加していただき一緒に楽しみましょう。


## オススメ農業資材 月間特売!!

特売期間 4/1(水)～4/30(木)

JAの「生産資材課」がおすすめする旬のお買い得資材をご紹介します。

お値引きは期間限定 お見逃しなく!

### ● 肥　料

◆BBやさいN552S(20kg)
元肥の中で一番の売れ筋商品。野菜全般にお使いいただけます。
2,260円(税込)

◆あいのう有機(20kg)
有機たい肥の決定版!野菜・花の土壌改良におすすめです。
520円(税込)

### ● 農　薬 ※使用にあたっては、登録内容をご確認ください。

◆プリロッソ粒剤(1kg) 1,730円(税込)
キスジノミハムシなどダイコンの害虫をはじめ、広範囲の害虫に優れた効果を発揮。根からの吸収移行性に優れ、初期防除に最適です。

◆ダントツ粒剤(1kg) 1,080円(税込)
アブラムシ・チョウなどの害虫退治に。

◆フロンサイド粉剤(3kg) 820円(税込)

◆ネビジン粉剤(3kg) 1,430円(税込)
馬鈴薯のそうか病、アブラナ科野菜の根こぶ病対策に。

お求めは、JAファーム茅野店・ふじみ店、グリーンファームすわ店、各営農センター（資材取扱店）へ




蟹座 6/22～7/22
【全体運】自分の考えにこだわりがち。柔軟な発想を心掛けて。クロゼットの中の荷物を整理することで開運の呼び水に。
【健康運】姿勢を矯正すると、健康体に近付けそう。　【幸運を呼ぶ食べ物】ワケギ

元気菜 野菜づくり

# パセリの栽培管理をおさらい

４月に入り、パセリの定植が本格化してきます。パセリの定植とその後の管理を見直してみましょう。

## 育苗日数が長過ぎると活着不良の原因に

育苗日数は、ポリポットで25～30日、ペーパーポットで20～25日を目安にします。定植は本葉5～6枚の頃に行います。育苗日数が長すぎると、活着不良の原因となります。苗は定植１週間前から外気に慣らし、硬化をはかりましょう。マルチ掛けは、降雨又はかん水後、土壌が適度に湿ったところで行います。

## 定植前は充分かん水し、根の痛みを防ぐ

パセリ苗は細根が少ないため、植え傷みを少なくするために定植前に充分なかん水を行い、根土をしっかり付けて定植を行います。定植時は生長点へ土が入らないように植え、株元にかん水します。

マルチの浮きがあると葉やけ・地温低下の原因となり生育が遅れます。マルチ押さえ等で浮き上がりを防いでください。

## 低温期はハイマットトンネルで保温する

低温期の定植の場合は、ハウス・露地ともにハイマットトンネルを掛けます。定植後１週間程度は被覆したままで置き、その後苗の活着状態により開閉換気を行います。ハウス内にトンネルを併用する場合は、高温に注意し、最高22℃～最低10℃程度を目安に温度管理をします。昼間の換気、夜間の保温に努めてください。

タフベル・ベタロン等でトンネル掛けを行う場合、古くほつれがあるものを使用すると保温性が低下します。異物混入の原因にもなるため、ほつれがあるものは更新しましょう。

## 農薬の飛散防止対策を

パセリはマイナー作物のため登録農薬が少なく、残留農薬対策が重要な品目です。特に、隣接するほ場に他の作物を栽培している場合は、農薬の飛散（ドリフト）による残留農薬が心配されます。ドリフト事故を未然に防ぐために、障壁作物や飛散防止ネットの利用をお願いします。

農薬の飛散を防ぐため、障壁作物が植えられたパセリほ場

## 代表的な飛散防止資材

◆えん麦「とちゆたか」……4～5月の低温期に播種します。茎がしっかりしているので、耐倒伏性に優れています。

◆三尺ソルゴー……5月下旬から播種します。耐倒伏性に優れ、障壁に最適です。出穂したら穂は切り落とします。

◆飛散防止ネット……ダイオネット111を利用します。ネットですので、一旦設置すれば長く使用できます。

茅野市営農センター
南部センター
平澤　智紀

野菜苗の定植が本格的に始まる季節となりました。春先は寒暖の差が大きく、霜の心配があります。しっかりと保温対策をお願いします。

四季彩 花きづくり

# スターチス増収への株養成方法

スターチスの定植時期となりました。定植前後の管理がその後の生育を左右し、増収につながります。定植前後の管理についてご紹介します。

## 床づくりは、適正な水分量と地温の確保が重要

定植する数日前に充分なかん水を行い、土に水を馴染ませましょう。乾燥条件では根付きが悪くなり、場合によっては枯死してしまいます。逆に水分過多条件では、植えづらくなり作業効率が落ちます。

事前にマルチをかけ、地温を確保しましょう。低温条件下では生育が遅くなり、根付きが悪くなります。

## 苗が届いたらできるだけ早く定植する

苗の到着後は、速やかに箱等から取り出し、状況に応じてかん水します。苗の老化を避けるため、できるだけ早めに定植しましょう。老化し根鉢ができ過ぎている場合は活着不良となりやすいため、軽く根の周りをほぐしてから定植してください（ほぐし過ぎて根を切ると生育不良を起こすため注意が必要です）。

## 定植後のかん水で地温を冷やさない

定植後、直ちに「根締めのかん水」を行います。このとき、地温低下を防ぐため、汲み置きした水で手かん水してください。

2回目のかん水は、セル苗の場合植穴が乾燥しやすいため、状況に応じて細目に行います。ポット苗は、定植後5日を目安に行いましょう。以降、マルチ内の状況を見て、天候の良い午前中にかん水してください。

## 根付いたら過保護にせず低温で管理

定植後1～2週間は、根付きを助けるためにハウス内の最低気温10℃以上、最高気温25℃以下で管理しましょう。

根付いた後（株直径が20cm位、新葉の展開が8枚以上のとき）は過保護にせず、平均気温5～10℃の低温で管理します。これにより、花芽形成が促進されます。高温で管理すると地上部の生育が進む反面、根張りが悪くなり、採花途中で株疲れを起こしてしまいます。

## 摘心で丈夫な株づくりを

摘心作業（ピンチ）を行い、周年栽培できる株づくりを目指しましょう。摘心のポイントは、本誌2014年5月号に掲載してあります。インターネットでもご覧いただけます。

http://www.ja-suwa.iijan.or.jp/kuri_main/jasmine/2014/05/p10.pdf

原村営農センター
三浦　一英

スターチス定植が最盛期となりました。定植後の管理が1年間の収量の増減のポイントとなります。定植した株がすべて採花につながるよう、適切な管理に努めましょう。



乙女座 8/23～9/22
【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう傾向がチラリ。意識的にポジティブシンキングを。アロママッサージもお勧めです。
【健康運】スポーツを楽しめる月。ぜひ腕を磨いて。　【幸運を呼ぶ食べ物】しらす

八十八手の 米づくり

# 育苗の手間を大幅に省く方法

近年、伏せ込みや苗の搬出作業の手軽さから、パイプハウス等で陸育苗を行う方が増えています。今回は、太陽シートを使った失敗の少ない陸育苗のコツを紹介します。

## 温度上昇・徒長を防ぎ、丈夫な苗に

太陽シートとは、水稲育苗向けに開発されたアルミ蒸着フィルムです。アルミ層が光を反射してシート内の温度上昇を抑えるため、被覆している間の葉焼けの心配はありません。ハウス内の温度が50℃近くにまで上昇しても、シート内の温度は28～30℃程度に安定しますので、シートを外す時（出芽長1.5～2cm程度）までハウスの開閉は一切必要ありません。適度に光を通すため徒長することがなく、根の伸長が良い丈夫な苗を育てることができます。

### ◆買い替えは3年が目安

アルミが剥がれていると、その部分だけ急激に温度が上がり、葉焼け等高温障害が発生しやすくなります。若干でも剥がれていたり、3年以上使っていたりする場合は、買い替えることをおすすめします。

### ◆鏡のようになっている方が表

太陽シートは表面が鏡のようになっていて、熱や光を反射してシート内が高温になり過ぎないようにする資材です。表裏が逆だと著しく効果が劣りますので、被覆前には良く確認しましょう。

水稲育苗の手間を省くのに役立つ太陽シート

### ◆被覆するときの温度は25℃前後

太陽シートは、被覆時の温度と湿度を外すまで一定に保つという特性があります。したがって、種まきはできるだけ朝方から午前中いっぱいに行い、伏せ込み終わったら箱底から水が染み出るまで充分かん水します。その後、被覆してください。この時の適温は、箱上で25℃前後です。温度計を確認しながら被覆しましょう。

### ◆水たまりができたら拭き取る

太陽シートの上に水たまりができるとその部分だけ温度が上がらなくなり、出芽不良になることがあります。手のひら程度の水たまりができたら布等で拭き取り、温度確保に努めましょう。

富士見町営農センター
名取　鉄也

太陽シートを使うと出芽日数が伸びる場合があります。しかし、出芽が揃う上、初期管理が容易になるのでおすすめです。残念ながら、みのる短冊式での陸育苗はできませんのでご注意ください……。

# 甘いトマトを栽培してみよう

南米アンデス生まれのトマトは、家庭菜園で特に人気の野菜です。生食の他、さまざまな料理にも使われています。しかし、連作障害や尻腐れ病といった病気に弱く、栽培が難しい一面もあります。栽培のポイントをしっかり押さえて、おいしいトマトを収穫しましょう。

## 土はできるだけ深く耕す

植え付けの約２週間前に「JAファーム有機堆肥」を１㎡当たり２キロ、「苦土石灰（粒）」を１㎡当たり150グラム入れ、耕します。トマトは根が深くまで張るので、できるだけ深く耕しましょう。

## 高めのうねで甘いトマトに

植え付けの約１週間前までに「JAファームきゅうり・とまと専用肥料」を１㎡当たり50グラムまき、うね立てを行います。このとき、排水を良くするためになるべく高く立てましょう。乾燥気味で育てると甘～いトマトになるからです。次に、地温を上げるためにマルチを張ります。その後、斜めに支柱を入れて強度を上げましょう。支柱は210～240cmがよく使われます。株間は、縦45cm・横45cmが目安です。

## 接ぎ木苗は、接いだ部分を土に埋めない

苗の一番花が咲き始めたら植え付け適期です。苗は深植えしないようにしましょう。連作に強い接ぎ木苗は、接いだ部分が埋まってしまうと病気の原因となります。

## わき芽は取り除く。特に一番下から出る芽に注意

葉と茎の間から出るわき芽は余分に養分を消費してしまうので、こまめに取り除きます。特に一番下から出るわき芽は勢いが強いので、早めに摘み取りましょう。

## ホルモン剤で実つき向上

実をつけさせるためや果実の肥大促進、粒揃い向上などのために、「トマトトーン」というホルモン剤を吹きかけることが有効です。散布時期は、１つの花房の中で花が2～3輪咲いた頃です。

※ホルモン剤と同じ時期に「トマトの尻腐れ予防スプレー」を花と実の周りにスプレーすると、トマトの尻腐れが予防できます。使用間隔は、１週間に１回です。

実つきを良くする
トマトトーンスプレー

トマトの尻腐れ病

トマトの尻腐れ病には
専用スプレーが有効

## 葉が硬い、緑が薄いのは追肥の目安

花が咲き、実が付き始めると肥料を多く吸収するようになります。葉が硬くなったり、緑色が薄くなったりしたら10日～2週間に一回のペースで、液肥「メリット」や化成肥料「BBわかみどり」などを適量与えましょう。

## 茎の頂点を摘み取り、実に栄養を集中させる

トマトの草丈が支柱の高さまで伸びてきたら、茎の頂点を思い切って摘み取ってしまいましょう。こうすることで茎の成長が抑えられ、栄養が実に集中します。

JAファームふじみ
井上　俊哉

ダイエット方法のひとつに「焼きトマトダイエット」というものがあります。６等分したトマトをアルミホイルで包み、オーブンで10分焼いて食べます。トマトの酸味は、気持ちを落ち着かせる効果があるので、ダイエット中のイライラを抑えてくれます。ぜひ、試してみてください。



蠍座
10/24～11/22
【全体運】神経質になりやすいのが玉にきず。重箱の隅をつつくような言動は控え、どっしり構えて。気晴らしには読書を。
【健康運】無理なダイエットはNG。自然体を大切に。　【幸運を呼ぶ食べ物】ヒジキ

富士見高校
園芸科

# 農トレ通信

農業を専門に学ぶ園芸科を有する富士見高等学校。自然に恵まれた学び舎で、富士見町独自の資源や文化の魅力を発信し続ける生徒たち。年間を通じ、その姿を紹介します。

vol.13

トマトの種を丁寧にまく生徒（3月6日、園芸科）

## 春休みも育苗に大忙し
## 苗祭り4月28日開催

毎年4月に開催される苗祭りの準備が本格化しています。園芸科の生徒が春休みなどを利用し、野菜や花の苗の準備を進めました。野菜の種まきは、ピーマンを皮切りに2月24日から始まりました。種まきは、種を1粒ずつ数えることから始まります。この理由は、「種を1つの命として大事にしているから」。ひとつでも無くしたら、みんなで必死に探します。

野菜はピーマンやトマト、シシトウなど5種類、花はサルビアやマリーゴールドなど5種類を販売する計画です。苗祭りは、4月28日(火)に開催する予定。生徒は、「愛情のこもった苗をぜひ買いに来てください」と呼びかけています。

朝早くから並び、野菜の苗を買い求める地域の皆さま（昨年の様子）

## 富士見高校農業クラブ イメージキャラクター

### ズラちゃん

**特 徴**

頭はスズランのカツラで、服は富士山模様。手には富士見町図書館で借りた本を持っている。

**性 格**

みんなの笑顔が大好きで、常に冷静。怒るととても怖い。

## 世界で役立つ人材に

園芸科2年　副会長

### 伊藤（いとう） ちか子（こ）さん

平成27年度農業クラブ副会長になりました伊藤ちか子です。私は普通科では学べない事を園芸科で学ぶことで、自分の視野を広げるために園芸科へ入学しました。現在は、会長を支えられるように日々色んな事を学んでいます。将来は学校で学んだことを活かして、日本だけでなく世界で役に立つ人材になりたいと考えています。

# 民謡の唄い手育成に力
# 我が故郷・日本の文化を継承

芸名【藤本 秀岐長】

伊藤　長利さん　70歳（茅野市泉野）

のら仕事をしながら祖父寅次郎さんが口ずさんでいた民謡。幼いころからその唄声を聴いていた伊藤長利さんは、20代の頃から自身でも唄うようになった。30代半ばには教室通いを始め、研鑽に励んできた。今では、全国大会で優勝するほどの実力を持ち、後輩の育成にも力を入れる。

祖父は地元で名の知れた唄い手で、その唄声は「寅次郎節」ともてはやされていた。農耕馬の買い付けもしており、北海道や東北地方を頻繁に訪れていた。このため、民謡も同地方の特徴が色濃く反映されたものだったという。伊藤さんの節回し（こぶし）もこれに由来し、〝東北のねばっこさ〟が特徴的だ。

55歳からは民謡の他、藤本流の三味線を後世に残そうと、古民家を活用して教室を開いている。会員は、4歳から82歳までの14人。民謡の愛好者でつくる「民謡秀長会」も立ち上げた。来年の御柱祭に向けて、木やりや長持ち唄を教わりに来る人も増えた。とはいえ、民謡の唄い手が少なくなっている今、農村・漁村などの仕事を唄にした日本の伝統的な文化を「若い人たちにも興味をもってもらいたい」と話す。

伊藤さんは、子々孫々に「民謡の良さ、我が故郷・日本の文化の素晴らしさを伝えていきたい」と意気込んでいる。

昨年は会員全員が県予選突破。200人が出場した全国大会では、9部門で6人が優勝をはじめ入賞を果たした

## こども共済 えがお

小池　雅秋くん（1歳6カ月）

父 勇樹さん　母 祐花さん
（原村柳沢）

積み木遊びに夢中の雅秋くん。四角や三角、丸など形のちがうつみきを広げたり、積み重ねたりして遊びます。好きな食べ物は、シチューや肉じゃが、ポテトサラダにフライドポテトなどのジャガイモ料理やハンバーグ。最近は、1人でスプーンやフォークを使って食事ができるようになってきました。

足の力が付いてきて、外へ出たくて仕方ありません。お母さんは、「春、暖かくなったら近くの公園で思いっきり遊ばせてあげたい」と話します。



山羊座 12/22〜1/19
【全体運】感情のコントロールが幸運を呼ぶポイントに。鏡の前で笑顔を作り、気持ちを切り替えて。日記を付けるのも有効。
【健康運】快適に過ごせそう。アクティブに活動を。　【幸運を呼ぶ食べ物】ニシン

健康ライフの第一歩
高原病院発

# 気になる症状と認知症の違い

**健康増進の甲斐あって長寿の時代になりました。皆さんの次の心配は、認知症ではないでしょうか？その不安をあおるように「認知症の早期診断や治療薬」などと、マスコミが声高に宣伝しています。確かに脳が故障したら「自分らしさ」が歪み、日常生活で困ることが増えます。それは嫌ですよね。そんな気がかりを抱えて悩んでいるあなた、こんなことはありませんか？**

**今回は気になる症状を持つ3人の方が登場しますが認知症とは限りません。一緒にチェックしてみましょう。**

## 心を落ち着かせて思い出してみる

**2年前に退職したAさんは、趣味ざんまいの毎日です。このところ、場所や物の名前が出てこないことが多くなり、「もしかして？」と悩んでいました。**

記憶を思い起こすには手がかりになる言葉や関連のある状況などが大切になります。ところが今はテレビや街中の宣伝、ダイレクトメールや雑誌など、色々な情報があふれんばかりに押し寄せてきます。これが「思い出す」きっかけを乱しているのかもしれません。心理的に緊張しても思い出せなくなります。まずは周りに飛び交う騒音情報を減らし、心を落ち着かせて記憶を呼び覚ましてみてください。

## ストレスで物忘れが起こることも

**重病で寝たきりの夫を看病しているBさん。買い物や農作業には車の運転が欠かせません。免許の更新時期がやってきました。そこでの記憶力検査に引っかかってしまいました。この半年は一日中話す相手もなく、食べるのも1人きりです。遠出はできず、年中そこに閉じ込められているような状況で、不眠や物忘れが多くなっていました。**

Bさんのようにうつ状態や精神的なストレスが大きくなると、物忘れや判断力の低下が起きてきます。そんなときは、誰かに相談したり環境を変えたりしてみることが必要です。

## お酒や薬が原因のことも

**後期高齢者1年生のCさん。地区役員の勤めを終えて気がゆるんだのか、好きなお酒が過ぎることが多くなっていました。最近、物をなくしたり、孫の名前を忘れたり、買い物もできなくなって奥さんに連れられて受診されました。聞けば、「酔うと元気になって頭も冴えるのに、普段は活気がなくだらしなくなった……」と。**

アルコールや精神作用のある薬品は、長期に常用すると脳の働きを乱すことがあります。まるで認知症のようになり、そのまま続けると元に戻らなくなってしまいます。これはおかしいなと思ったら、お酒や薬は止めてみてください。「一刻も早く」が大事です。

## 認知症患者に優しい町づくりを

この3人の場合以外にも内臓の病気やビタミン欠乏などでも、まるで認知症のようになってしまうことがあります。いずれも、良くするか悪くならないようにする治療ができます。心あたりのある方は一度、身近なお医者さんにご相談ください。

もしも治せない認知症になってしまったとしても、その方らしい生活ができて、プライドも傷つけられずに過ごせるような優しい町をみんなで創るようにしましょう。そうすれば、「もしかして認知症？」と深刻に思い悩むことも減るはずです。

認知症の予防には、脳トレより家族の団らん

JA長野厚生連
富士見高原医療福祉センター
富士見高原病院
神経内科
矢澤（やざわ）　正信（まさのぶ）先生

伊那市高遠町生まれ。昭和57年新潟大学卒業、信州大学医学部附属病院や長野赤十字病院勤務などを経て、平成元年に富士見高原病院に赴任。屋外の活動や音楽を聴くのが趣味。

リフレッシュ体操 ぷく
こ こ ら で 一 福

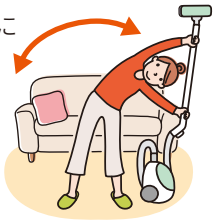
農作業やデスクワーク、家事の合間など、田んぼや畑、家庭で簡単にできるリフレッシュ体操を紹介します。

# 掃除機を使った体操

**農作業を終え家庭に帰れば、くつろぎのひとときと家事が待っています。家事も労働の一部といえるでしょう。部屋を清掃している合間に掃除機を利用して簡単にできる体操を紹介します。掃除機を、ホウキや園芸用支柱などに持ち替えてもOK!**

1 ノズルを持ち上げます。

2 肘を伸ばして左右に体を横に曲げます。



3 体側面が伸びるように首も曲げましょう。

1 ノズルを腰の後ろで持ちます。

2 膝を伸ばしたまま左右に腰をねじります。

3 ノズルを水平に伸ばしながら首もねじります。

日本体育大学運動方法体操研究室教授　荒木達雄

すくすく子育てエール

## 温度と湿度の変化は敏感に!

私たちの体温はほぼ一定で、脇の下で測るとおよそ36～37度あるのが普通です。毎日の暮らしで食べたり動いたりを繰り返す中で、体が動くときに産生されています。

衣服は体温を逃がしにくくする半面、着込んでいると体温が上昇することがあります。そんなとき大人は衣服を脱ぎます。逆に寒ければ衣服を重ねて調整するわけです。

しかし0・1・2歳児は、このようなことは分からないままに、寒さ暑さで機嫌を悪くしています。体は小さいのですが、体重の割に皮膚の面積が大きいので、子どもは大人より環境温度の影響を受けやすいのです。その結果、赤ちゃんほど大人より寒がりで暑がりなのです。大人が寒さ暑さを感じれば、赤ちゃんはもっと強く感じていると理解してあげましょう。

赤ちゃんは長い間、お母さんの温かいお腹の中で成長していました。ところが生まれてからは直接空気の中です。そこで、衣服や寝具を通じての温度だけでなく湿度にも目を向けましょう。

天候の変わりやすいときは天気予報に注意しましょう。それというのも、赤ちゃんは生まれてから全てが初めての経験で、体温調節が未熟だからです。大人は寒さ暑さを防いで快適でいられても、赤ちゃんはそれだけで眠れないこともあるほどなのです。

天候を判断するには、温度計に加えて湿度計もあると便利です。普段から部屋の温度と湿度の変化に注意して、湿度計の目盛りに注意しながら、赤ちゃんの様子を見守ります。

公益社団法人母子保健推進会議会長　巷野　悟郎



♓ 魚座 2/19～3/20
【全体運】落ち着きのある1カ月です。やるべき作業を早めに済ませ、自分の時間を満喫して。グルメを楽しむのもグッド。
【健康運】口コミ情報をチェック。耳寄りな話あり。　【幸運を呼ぶ食べ物】コゴミ

# 的を射る

## ■法律

回答…御園廣實弁護士＝御園廣實法律事務所・諏訪市（JA信州諏訪　顧問弁護士）

### 離婚の原因をつくった私は養育費を請求できない？

**私は5年前に夫と離婚しました。離婚に際して、当時3歳だった娘の親権者を母親である私に決めました。しかし、離婚の原因は私の不貞行為でしたので、娘の養育費は請求しないと約束しました。離婚後、不貞の相手とは関係を絶ち、娘一筋に一生懸命頑張ってきましたところ、無理がたたって健康を害してしまい、生活費にも事欠く状態になりました。娘にも何かとお金がかかるようになってきましたが、別れた夫に養育費を請求することはできないでしょうか。**

**答**　あなたの生活状態や別れたご主人の収入状況などがわかりませんが、あなたが娘さんの養育に行き詰り困っているという理由で（親権者）として、別れたご主人に対して養育費の支払いを求めない（請求権を放棄する）ということは許されないことになります。すなわち離婚の際、今後娘さんの養育費は請求しないとの約束は無効の約束になります。

親には、子どもを養育する義務があります。そして、子は親の経済力にしたがって余裕のある親の下では余裕のあるように、余裕のない家の子は質素に育てられます。また、ふた親揃っているところでは、このふた親（夫婦）が共同し、協力し合って子を養育することになります。この子を養育する義務は、離婚をした場合も変わりません。稀々両親が離婚してしまったということでも、子にとっては悲しいことです。子の養育に支障のないように、親権者をどちらにするか、養育費の負担をどうするかを決めることになります。

ところで、離婚に際して、この養育費の負担をどうするかを決めることは必須です。婚姻中は夫婦が共同して子を養育監護していたものが、離婚をして両親がそれぞれの生活をすることになるわけですから、離婚後どちらが養育するかを決める必要があります。その後、事情が変わって、相手方に扶養義務（養育費）の負担を求める必要が生じれば、この負担の責任と程度の変更を求めることができます。すなわち、子を養育監護することが極めて困難であれば親権者の変更ということも考えられますし、子の年齢等に応じて養育費の支払い、増額請求をすることも当然認められます。

あなたの場合離婚して、それぞれの生活をしてきているわけですから、家庭裁判所に「養育費の支払い、増額請求申立」をして、双方の事情をよく勘案してもらって解決すべきです。

養育費の請求をすることは認められます。法律は「扶養を受ける権利は処分できない」と定めていますので、あなたが娘さんの法定代理人

### ■年金相談

- 4月14日（火）　午前9:30～午後3:30　会場／長地支所
- 4月16日（木）　午前9:30～正午　会場／宮川支所
- 4月16日（木）　午後1:00～午後3:30　会場／金沢支所
- 4月18日（土）　午前9:30～午後3:30　会場／原村支所
- 4月21日（火）　午前9:30～午後3:30　会場／湖南支所

相談員／武田重和社会保険労務士

### ■セレモニーなんでも相談会　午前10:00～午後3:00

- 4月13日（月）　会場／宮川支所
- 4月24日（金）　会場／豊平支所
- 4月30日（木）　会場／JA虹のホールたまがわ

※都合により相談日や相談員が変わる場合があります。
※富士見GC…富士見グリーンカルチャーセンター

## 税務

回答…五味公一税理士＝五味公一税理事務所・茅野市
（関東信越税理士会　諏訪支部派遣税理士）

# 遺産分割ができていないが、相続税の申告は

**父親が8カ月前に亡くなりました。しかし、遺産分割協議がまとまらず遺産分割ができていません。相続税の申告は、遺産分割協議がまとまってからで良いでしょうか。**

**答**　相続税の申告が必要な方について、相続税の申告期限（原則、相続開始日から10カ月以内）に遺産分割協議が整っていなくても（未分割という）、相続人は相続税の申告と納税をする必要があります。

**解説**

1　遺産分割が未分割の方の申告は、相続人が法定相続分で相続したものと仮定し、かつ、小規模宅地等の評価減や配偶者の税額軽減等などの特例を適用しないで税額を計算します。このため、分割が整っている場合より税額は多くなることがほとんどです。

2　未分割申告の際に「分割見込み書」を添付し、申告期限から3年以内に分割が整えば、先に納税した税額と特例を適用して計算した本来の税額との差額を還付してもらえます。

3　㋑遺産が申告期限から3年経過してもなお未分割の場合は、原則として配偶者の税額軽減の適用を受けることはできません。

㋺申告期限から3年を経過しても遺産分割が行われないときは、小規模宅地等の特例が適用できません。

㋩未分割の財産は物納することができません。

㋥譲渡所得の計算における「相続税の取得費加算の特例」は、相続税の申告期限の翌日から3年以内にした譲渡について適用があります。申告期限から3年を経過してもなお未分割の資産を売却する場合は、この適用がありません。

㋭申告期限までに分割されていない農地は、農地等の相続税の納税猶予の適用を受けることはできません。

4　最終的に税金が戻ってくるとしても、一時的に多額の税金を納めることは大きな負担となることに変わりありません。しかも、未分割申告の場合、被相続人（亡くなった方）の預金は未分割のため払出はできず納税には使えないので、相続人の自己資金で納税することになります。

5　未分割の状態が長く続くと相続人の毎年の所得税にも影響を及ぼします。

例えば、アパート経営等をしている方が亡くなった場合、所有者が亡くなってもその物件から不動産所得は発生し続けます。このような、相続発生の日から遺産分割協議が成立する間に生じた不動産所得は所得税の計算上、相続人に法定相続分で帰属します。このため、相続人の1人1人に確定申告と納税をする義務が生ずる可能性があります。

## 各種相談日のご案内

### ■法律相談（予約制）

- 4月15日（水）　午後1:30～午後5:00
  会場／岡谷支所　相談員／北川和彦弁護士
- 4月22日（水）　午後1:30～午後5:00
  会場／富士見GC　相談員／御園廣實弁護士
- 5月13日（水）　午後1:30～午後5:00
  会場／岡谷支所　相談員／北川和彦弁護士
- 5月27日（水）　午後1:30～午後5:00
  会場／本所　相談員／御園廣實弁護士

### ■税務相談（予約制）

- 4月　7日（火）　午後1:30～午後5:00
  会場／富士見GC　相談員／五味公一税理士
- 5月12日（火）　午後1:30～午後5:00
  会場／本所　相談員／五味公一税理士

**法律・税務相談は予約制**

前日までにご希望の会場へ電話予約ください。
本所・富士見GCは☎57-8000（本所組織広報課）
岡谷支所は☎24-3203

### ■宅建相談

- 4月15日（水）　午前9:00～午後5:00
  会場／ジェイエイサービス諏訪（株）
  本店（JA仲町ビル）・岡谷支店（岡谷支所）
  諏訪支店（城南営業所）で実施

### ■ローン相談（毎週水曜日と祝日は定休）

- 時　間／平 日　午前9:00～午後6:30
  土・日　午前9:00～午後5:00
- 会　場／茅野ローンセンター（JA塚原ビル2階）
  岡谷ローンセンター（岡谷支所2階）

※夜間相談日（予約制）毎週月曜日午後9:00まで

**支所ローン相談**

- 時　間／平 日　午前9:00～午後3:30
- 会　場／茅野市中央支所・原村支所
  富士見町中央支所・岡谷支所
  下諏訪支所・小和田支所・豊田支所

# 民（みん）なの声をご紹介

最近、田んぼの草取りが悩みでした。除草しているのに全然効かないような気がします。今度「バッチリ」を使ったらと、主人に教えたいと思います。

…茅野市　M・N

除草効果の高い「バッチリ」をぜひ、ご利用ください。今月から、農業資材の耳寄り情報を発信する「月間特売」のコーナーを新設しました。そちらもチェックしてみてください。（編集係）

アスパラに付く小さいテントウムシの防除方法が知りたいです。

…茅野市　Y・Y

小さいテントウムシは「ジュウシホシクビナガハムシ」だと思います。体長7～8ミリ、全体がオレンジ色で、14個の黒点があるのが特徴です。殺虫剤を使う場合、虫が目立つ春先だけでなく夏場にも定期的に散布を行うと、翌年の発生数を抑えることができます。虫を見つけ次第補殺することも以後の発生数減少に有効です。（営農部）

正組合員と准組合員の違いがよくわかりません。

…富士見町　M・K

正組合員は、農作業に年60日間従事しているか、5アール以上の農地を耕作している農業者の方がなることができます。組合運営に関する1人1票の議決権・選挙権を持ちます。准組合員は金融、共済など農協を利用する方ならどなたでもなることができます。しかし、前述した議決権などはありません。これは、農協は農業者のための組織であり、組合の意思決定は農業者が行うという基本的な考え方に由来します。（編集係）

子どもが中学生になるのを機に実家で両親と一緒に住むことになり、ジャスミンを読む機会が多くなりました。農業にあまり興味の無かった私ですが、ジャスミンを見てそろそろやらなくてはと思う今日この頃です。

…茅野市　K・T

ジャスミンを読んだことによって農業への興味が出てきたということで、とても嬉しく思います。農業後継者の減少が続く昨今、ぜひ農業を始めていただきたいと思います。気軽に始められる直売所もありますので、ぜひご加入ください。（編集係）

15年くらい家庭菜園をやっています。なかなか思うような野菜ができませんが、自分で育てたという思いがあり、形は変でも努力の結果と思って毎日食べています。やっぱり採れたてはおいしくて、虫食いなども平気で食べられます。

…下諏訪町　M・G

自分で育てた野菜は安心感があり、おいしく食べられますね。今年も農作業の季節になりました。けがの無いように楽しみましょう。（編集係）

ちょっとした畑があるので、肥料の種類・施し方の基本が参考になりました。

…諏訪市　Y・Y

ジャスミンをご覧いただき、いろいろな品目の栽培にチャレンジしてみてください。応援しています。（営農部）

タマネギがあまり大きくなりません。よその家の畑は、大きな玉が顔を出しているのに我が家ではいつも小玉か中玉しかできず、毎年うらやましく思っています。ちなみに「黒マルチ」はかけています。

…茅野市　M・G

玉を大きくするには追肥が必要になります。1回目は12月中旬、2回目は2～3月に行いましょう。与える量は、1㎡あたり20gほどです。追肥の時期は雪が積もっていると思われますが、雪の上からでも良いので追肥してください。マルチをかけても同様です。（営農部）

# クロスワードパズル Crossword Puzzle

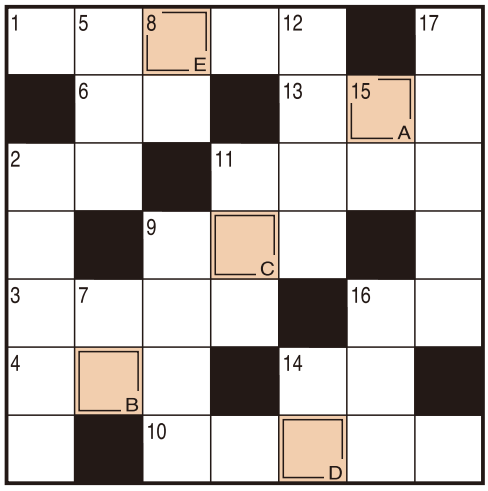
## タテのカギ

②銭湯の服を脱ぎ着する所
⑤函館、神戸、長崎は美しいこと で有名
⑦天ぷらを――に付けて食べた
⑧牛や馬がはみます
⑨電球をねじ込みます
⑪ぴったり息が合うことを――の呼吸といいます
⑫履き物を入れておく家具
⑭たるにはめます
⑮レバーと炒めたりギョーザに入れたりする葉野菜
⑯押したり引いたりして開けます
⑰ぺちゃくちゃと楽しむもの

## ヨコのカギ

①漢字では石楠花、石南花などと書く花
②自動車を数えるときに使う言葉
③百聞は――に如(し)かず
④火遁(かとん)の――を使う忍者
⑥お坊さんが着ます
⑨商品などをしまっておく建物
⑩伏見――や万願寺――はブランド京野菜に指定されている――です
⑪粗末な家のこと
⑬田んぼや池にすむ巻き貝
⑭和装の際の靴下？
⑯体には羽毛が生えています

二重マスに入る文字をA、B、C…の順に並べてできる言葉は何でしょう？




### 3月号の答え

白酒
（シロザケ）

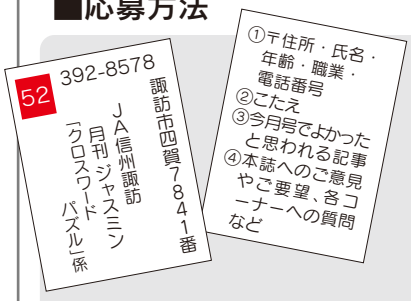
●応募総数204通
（内、正解204通）

○最年長応募者94歳
○最年少応募者 8歳

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1エ | 6ダ | | 9イ | ブ | 12ス | 16キ |
| 2ヒ | シA | 8モ | チ | | 13イ | ロB |
| メ | | ノ | | 11カ | ソ | ク |
| | 7ホ | シ | ブ | ド | ウ | |
| 3オ | ワ | リ | | バ | | 17ニ |
| 4ケD | イ | | 10カ | ン | 14ザC | シ |
| 5サ | ト | イ | モ | | 15ル | ビ |

### ■応募方法

締切は4/23(木)当日の消印有効




左の要領で官製ハガキに必要事項を御記入の上、郵送ください。
（※お一人様1枚を有効とさせていただきます。）
●住所は必ず番地までご記入を!
●郵便番号もお書き添え願います。

※当選者の発表は、賞品のお届けをもって代えさせていただきます。

応募ハガキに記載される個人情報は、賞品のお届け、読者の傾向把握、誌面での紹介にのみ使用します（誌面での紹介は、市町村とイニシャルのみです）。ご了承ください。

### 今月のプレゼント

たくさんのご応募お待ちしています。

正解者の中から、抽選で10名の方に食品加工課「調味料6本セット」をプレゼント


JA長野厚生連 富士見高原医療福祉センター 富士見高原病院

外来棟改修工事完成・歯科口腔外科開設 記念祝賀会

日時 4月25日(土) 14時～16時30分（受付13時30分～）
場所 富士見高原病院 西診療棟4階 第1会議室

申込不要
参加費無料

記念講演
1「求められる高原病院を目指して」センター長 井上 憲昭氏
2「病院歯科は普通の歯科医院と、どう違う？」歯科口腔外科 草深 佑児氏
3「お口からはじめるからだの健康づくり」信州大学医学部歯科口腔外科 教授 栗田 浩先生

お楽しみタイムあり♪
～コーラスなど～

桜もち・歯ブラシ プレゼント

お問合せ 富士見高原病院 ☎62-3030

2016年版 JA信州諏訪オリジナルカレンダー

# あなたの写真がカレンダーに！

**写真大募集!!**

2016年版（平成28年版）「JA信州諏訪オリジナルカレンダー」製作にあたり、下記の内容で写真を募集します。「残したい・伝えたい、自然や農業の風景」をお寄せください。

**募集テーマ**

**JA信州諏訪管内の自然・農業を題材としたもの。「残したい・伝えたい、自然や農業の風景」**

**応募資格** 当JA管内在住の方。

**応募締切** 平成27年8月31日（月）

**応募先** 本所、最寄りの各支所・営業所窓口または JA信州諏訪「2016年版オリジナルカレンダー」係 〒392-8578 諏訪市四賀7841番へ 送付してください。

**審査選考** 当JA広報委員会が委託した審査員により、審査選考を実施します。（審査は季節性・地域性を考慮し、9月中旬に実施）

**賞褒賞** 表彰式を開催し、入選作品（大賞6点、佳作4点、組合長特別賞1点）には賞状と副賞「JAまごころ商品券」を進呈します。応募者全員に参加賞を進呈します。

**発表** 入選作品は広報誌「ジャスミン」やホームページ等で発表します。また、審査結果は書面にて通知します。

## 作品の条件

- 応募者本人が完全な著作権を有している作品であること。
- 肖像権が伴う作品は応募者の責任において被写体の承諾済みであること。被写体が人物の場合は本人（被写体）、未成年の場合は、親権者の承諾が必要です。万一、第三者と紛争が生じた際は、応募者自身の責任によって解決していただきます。
- 平成25年9月以降に撮影し、かつ未発表で管内の現存する風景・農業を撮影したもの。（他のコンテストなどとの二重応募や過去の入選作品は応募できない）

## 応募手続

- 横位置（ヨコ）撮影し、印画紙または写真用紙でプリントしたものに限る。
- 用紙のサイズは、四切またはワイド四切、B4とする。
- デジタルカメラで撮影した作品は600万画素以上で、未修正に限る。
- 作品ごと下記の応募票に必要事項を記入し、作品の裏面にテープで貼付して提出。
- 応募点数は1人5点以内。
- 入選作品は、原版の写真フイルム（ネガ、ポジ）、デジタルデータ（RAWもしくはJPEG）でご提出ください。なお、提出がない場合は入選を取り消すことがあります。
- 原則として応募作品、入選作品の原版の画像データは返却いたしません。

## その他

- 応募作品の著作権は、撮影者に帰属します。
- 入選作品は、当JAが実施する全ての広報活動に優先的に使用する権利を、無償かつ永久に保有します（使用する際、大きさの変更やトリミング処理を行う場合があります）。
- 応募作品に関する個人情報は、審査・発表・カレンダーへの表記など本募集に関する内容以外の目的には使用しません。ただし、入選作品を広報活動などで使用する際、氏名・地区名などを表示することがあります。
- JA役職員の応募はできません。

※複数応募する方は、下記の応募用紙をコピーしてご使用ください。ホームページからも印刷できます。

キリトリ線

## 写真応募票

| | | | |
|---|---|---|---|
| フリガナ 題名 | | フリガナ 氏名 | |
| 撮影場所 | | 住所 | 〒 |
| 撮影日 | 平成　年　月　日 | 電話番号 | |
| 作品コメント | | | |

キリトリ線

自信と自己流は失敗につながる可能性

# なくそう農作業事故！

あなたの自信は大丈夫？

知っている…　馴れている…　このくらい…　あと少し…

**農業機械は、作業効率や利便性が高く現代農業に欠かせないものとなっている一方、一歩誤ると重大事故につながる危険性をはらんでいます。**

農繁期を迎え本格的に農作業が始まります。取扱説明書をもう一度よく読み理解するとともに、ほ場内での操作や道路上での移動などについて基本を守り農作業事故をなくしましょう。

**農業機械は、農閑期や作物によって使用しない期間が長いため、作業を始めたら「アレ故障 !?」といったケースがあります。早めに JA 農機センターでの点検をおすすめします。**

自宅へ帰るまで安全第一を忘れないでください。

## 家族みんなで確認しよう 農作業に安全な服装

**危険予測で事故防止**

実際の農作業をイメージしてみよう。

- ◆服やタオルが巻き込まれたら…
- ◆顔にチップなどが飛びついたら…
- ◆手が巻き込まれたら…
- ◆土手から転落したら…

危険がいっぱい!

**危険の要因を予測することによって事故防止につながります。**

## 編集九分句厘

日本人にとって桜は、春の訪れを告げる花として古くから親しまれています。

管内の桜は地域・場所により異なりますが、予想では「平年並みか早く」4月9日頃開花、見頃は同月14～19日頃のようです。桜の花は一斉に咲き、わずか1週間ほどで一斉に散ってしまいます。この時を逃さないよう「お花見」を楽しみにしています。

春は別れの季節でもありますが、新たなスタートを切る素敵な季節です。皆さんのご家庭や周りにも、卒業や入学、入社や人事異動、転勤といった新たなスタートを切る方がいることと思います。どんな街で、どんな職場（学校）で、どんな出会いがあるのでしょうか…。

我が家でも中学へ進む娘や、親元を離れ上京し一人暮らしを始める息子がいます。少しばかりの不安を抱えながらも、希望に満ちあふれる姿は青春なのだと思います。心配するのは親ばかりですね。㋮

## 理事会ニュース

平成27年2月26日（木）に開催した「定例理事会」で、以下の議案を含む全12議案について協議・決定しました。

### 平成26年度地区・集落懇談会意見集約

1月22日から2月5日にかけて、JA支所および地域の公共施設など全59会場で開催し、928人の組合員の皆さまに出席いただきました。

懇談会で頂いた貴重なご意見ご要望などは、今後の事業活動に反映させてまいります。また、農協改革についても多くの意見が寄せられました。JA信州諏訪は農家所得の増大へ向け、今後も自らの改革を進めていきます。TPP交渉についても、これまでと同様に農畜産物重要5品目の例外措置確保に向け、粘り強い運動を展開してまいります。

### 農業開発積立金の取崩し

平成26年度農業振興・生産拡大補助事業の実施により、農業開発積立金規程により、取崩し基準に基づき積立金を取崩しします。

取崩金額は、3,004万円、取崩後の農業開発積立金残高は2,137万円になります（事業補助金額3,116万円から県農業開発基金補助金111万円を差引いた金額）。

4月の定例理事会は、
4月28日（火）に予定しています。

| 平成27年2月末　主な事業量 | | |
|---|---|---|
| 貯金高 | | 2,560億円 |
| 貸出金高 | | 481億円 |
| 長期共済保有高 | | 7,774億円 |
| 年金共済保有高 | | 42億円 |
| 購買取扱高 | | 99億円 |
| A·コープレギュラー店取扱高 | | 61億円 |
| 販売取扱高 | | 82億円 |
| 組合員数 | 正 | 10,009人 |
| | 准 | 12,444人 |
| | 計 | 22,453人 |

月刊 JA広民 4月号 2015年(平成27年)4月1日／第134号

今晩のお膳立て

# ショウガとチーズ入り餃子

Point 餃子自体に味が付いているので、たれにはレモン汁や酢がおすすめです。

## 材料(8ヶ分)

ショウガ……50g(みじん切り)
豚ひき肉……50g
スライスチーズ…4枚
餃子の皮(大判)…8枚
大葉(青しそ)……4枚
A しょうゆ……大さじ1
A 砂糖……大さじ1
A 酒……小さじ2
水……90cc

## つくり方

①ショウガと豚ひき肉を炒め、Aを加えて煮詰める。
②餃子の皮の上に、半分に切ったチーズと大葉を広げ、①を包む。
③フライパンに油を熱し、②を焼く。底がキツネ色になったら水を入れて蓋をし、水分がなくなればできあがり。お好みでスライスレモンを添える。

清水(しみず) とみえさん
(原村ブロック)

---

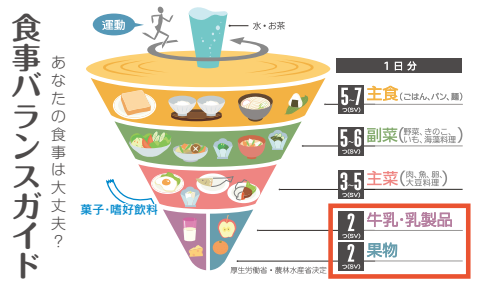
コマをまわそう vol.13
乳(ちち)のパワー

# 牛乳を飲んでイライラを静めよう

カルシウム補給の代名詞といえる牛乳。牛乳は、本来体内に吸収されにくいカルシウムの消化吸収率が40～70%と高く、他の食品と比べて群を抜いています。骨や歯を丈夫にし、自律神経を抑えてイライラを静める効果が期待されます。その他に含むビタミン$B_2$は、脂質や炭水化物をエネルギーに変え、過酸化脂質を抑えるので、動脈硬化の予防にも効果があります。

牛乳の栄養素が凝縮されたチーズ(ナチュラルチーズ)やヨーグルトは、生きた菌や酵素が含まれているので、優れた整腸作用があります。「牛乳はお腹がゴロゴロして飲めない」という方は、加熱したり、加工食品を使ったりすることで摂ることができます。

今回のメニューは口に広がるネギの甘みが、香ばしいアーモンドと溶けたチーズによく合います。コクを深めたいときは、牛乳を生クリームに変えても美味しいですよ。




コマには、5つの料理グループが描かれており、何かが欠けたり、多くとり過ぎたりするとコマは倒れてしまいます。つまりバランスが大事なのです。今月から、「牛乳・乳製品」「果物」について紹介していきます。

牛乳・乳製品を使った、おいしいレシピをご紹介！

## とろりと、ネギの変わりグラタン

牛乳・乳製品1.5つ(SV)

### 材料(2人分)

長ネギ……3本
ベーコン……2枚
牛乳……1/2カップ
とけるチーズ…1/4カップ
アーモンドスライス…大さじ1
コショウ……少々
きざみパセリ……少々

### つくり方

①長ネギは3cm長さのぶつ切りにし、熱湯でさっと茹でて水気を切る。ベーコンは3cm幅に切る。
②耐熱皿に長ネギを並べ、ベーコンを散らす。
③②にコショウを振り、牛乳を注ぐ。そこへアーモンドスライス、とけるチーズの順に散らし、200度のオーブンで15分焼く。
④きざみパセリを散らしてできあがり。

長野県栄養士会諏岡支部より、毎月食に関する情報を提供しています。

発行／JA信州諏訪 事務局／管理部 組織広報課
編集／JA信州諏訪広報委員会
〒392-8578 長野県諏訪市大字四賀字広瀬橋通7841番 ☎0266-57-8000
印刷／マルモ印刷株式会社 岡谷市中央町
VEGETABLE OIL INK